

# 令和5年12月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	金	ねぎま串 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	807	きつねもちうどん 半ライス つくね 生野菜 米粉ドッグチョコ	999	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト 具沢山味噌汁	1049	2855
2	土	鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	871	ミニオープンキャンパス(高校生) 豚バラソーサーソース 生野菜 チキンナゲット 生野菜 コンソメスープ パパロアシュー	1293	キムチチャーハン レモンウィンナー 生野菜 中華スープ	1087	3251
3	日	肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	895	チキンカレー カラフルサラダ ミルミル	1256	ポークチャップ炒め 生野菜 マロニーサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1187	3338
4	月	ツナオムレツ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	825	味噌ラーメン 半ライス 肉巻 生野菜 ストロベリータルト	1187	鶏肉の胡麻照焼 生野菜 中華和え 味噌汁	984	2996
5	火	信田煮 味噌汁 牛乳	862	塩サバ 沢庵 豚しそチーズカツ 生野菜 具沢山味噌汁 ショコラブッセ	1159	親子丼 ビッグ焼売 生野菜 味噌汁	1153	3174
6	水	パン&ご飯 ハムステーキ アスパラ入りサラダ クリームスープ 牛乳	334	青椒肉絲 粗挽肉団子 生野菜 豆腐の中華スープ 抹茶ワッフル	1008	チキンソーサーガリバタソース 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え キャベツのスープ	1179	2521
7	木	だし巻き玉子 チャップチェ風 味噌汁 牛乳	789	鶏肉の竜田揚げ 生野菜 ペンネソーサー(ツナ) 芋煮豚汁 ケーキ	1320	牛肉野菜炒め(ニラ入り) 春巻 生野菜 味噌汁	1086	3195
8	金	たらこ キャベツと揚げの和え物 味噌汁 牛乳	779	すき焼き 帆立クリームコロッケ 生野菜 味噌汁 原宿ドッグココアバナナ	1423	エビピラフ ミニチキン醤油 水菜サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	909	3111
9	土	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	781	豚肉の香味蒸し 黒豚大焼売 生野菜 中華スープ ジョア苺	1380	鶏南蛮 焼きビーフン 味噌汁	1142	3303
10	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	845	スタミナ焼 つくね棒 生野菜 五目スープ 豆乳プリンタルト	1181	牛丼 イカの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1252	3278
11	月	とろたまハムカツ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	917	グリルチキンハーブ 生野菜 蓮根とブロックリーのサラダ和え コンソメスープ スイートポテト	1039	酢豚 味噌肉団子 生野菜 若芽入り中華スープ	1176	3132
12	火	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 小松菜のおろし和え 味噌汁 牛乳	805	豚骨醤油ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 苺シュークリーム	1096	鮭の塩焼き キムチ 肉じゃが 味噌汁	923	2824
13	水	パン&ご飯 ウィンナー スクランブルエッグ キャベツのスープ 牛乳	638	ネギトロ丼 春巻 生野菜 味噌汁 今川焼こしあん	1121	鶏肉の味噌焼き 生野菜 キャベツとゴーヤとハムの茹でサラダ 寄せ鍋スープ	1094	2853
14	木	ほうれん草グラタン 野菜炒め 味噌汁 牛乳	791	エビのトマトクリームスパゲティ 半ライス 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ ベアクリームワッフル	1018	トンカツ 生野菜 牛蒡とベーコンの炒め煮 味噌汁	1034	2843
15	金	じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳	912	ほっけみりん わかめの磯漬け 唐揚げ醤油味 生野菜 豚汁 ブルーベリータルト	1008	ビーフカレー ハムサラダ ソファールレモン	1194	3114
16	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	837	おろしハンバーグ 生野菜 ポテトサラダ 味噌汁 ジョアマスカット	1156	豚肉の生姜焼き 生野菜 たこ焼き 生野菜 味噌汁	1348	3341
17	日	筑前煮 味噌汁 牛乳	834	牛肉とヤングコーンのオイスター炒め 大粒焼売 生野菜 中華スープ ガトーショコラ	1121	タラフライ チーズ肉団子 生野菜 塩焼きそば 具沢山味噌汁	1149	3104
18	月	照焼チキン 大根サラダ 味噌汁 牛乳	815	メンチカツ 生野菜 中華くらげ和え チゲ鍋スープ シュークリーム	1217	赤魚の塩麴焼き 高菜油炒め 若鶏のしそ天ぷら 生野菜 味噌汁	1032	3064
19	火	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	891	フライドチキン 生野菜 お好み焼き 卵スープ ミルージュ	1183	二色丼 チーズウィンナー 生野菜 味噌汁	1252	3326
20	水	パン&ご飯 ハンバーグ オニオンサラダ コーンポタージュ 牛乳	430	回鍋肉 エビ餃子 生野菜 豆腐の中華スープ マドレーヌ	1223	鶏肉の唐揚げ 生野菜 マカロニサラダ和え ごま鍋スープ	1239	2892
21	木	鶏肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	863	ハヤシライス サラミの五色サラダ オレンジジュース	1120	麻婆豆腐 飲茶焼売 生野菜 中華スープ	977	2960
22	金	京風玉子ネギ入り 豚肉と蒟蒻の炒め煮 味噌汁 牛乳	872	肉うどん 半ライス いか天 生野菜 南瓜プリンタルト	1177	たらの西京焼き ごま昆布 ピザソースカツ 生野菜 けんちん汁	939	2988
23	土	すきやき風煮 味噌汁 牛乳	955	豚バラのうま味噌炒め 生野菜 エビグラタン 生野菜 味噌汁 ヤクルトW	1223	ベーコンとしめじのピラフ ポークフランク グリーンサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1043	3221
24	日	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	805	チキンクリームシチュー ピーマンの肉詰フライ コールスローサラダ ジョアプレーン	1240	キムチ焼肉丼 グリルチキン醤油 生野菜 味噌汁	1294	3339
25	月	厚巻玉子カニ風味 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	857	チキンソーサーシャリアピンソース 生野菜 タコのオリブドレ和え ミネストローネ ベアシュークリーム	1209	サバの味噌煮 金時豆佃煮 カルビメンチ 生野菜 のっぺい汁	1139	3205
26	火	切干大根の煮物 焼鳥 味噌汁 牛乳	841	カレーピラフ ハムステーキ レタスとキャロットのサラダ コンソメスープ レモンタルト	1105	ミルフィーユポークカツチーズ 生野菜 焼きそば 具沢山味噌汁	1201	3147
27	水	パン&ご飯 コンビネーションオムレツ 野菜炒め パンプキンスープ 牛乳	437	油淋鶏 ブロッコリーと蓮根とエビと卵のマヨネーズ和え 若芽入り中華スープ エクレア	1373	ビーフシチュー ケチャップ肉団子 ヤングコーン入りサラダ 白ぶどうジュース	1201	3011
28	木	若鶏のピカタ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	846	豚のうま塩焼き 生野菜 パンプキンサラダ 味噌汁 苺ムース	1316	チキンソーサージンジャーソース 生野菜 ペペロンチーノ コンソメスープ	1150	3312
29	金	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	965	五目炒飯 焼餃子 生野菜 中華スープ クリームブッセ	1115	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 タラモサラダ オニオンスープ	1102	3182
30	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	豚の角煮 大焼売 生野菜 味噌汁 アップルジュース	1441	ブルコギ風 生野菜 ザーサイとカニカマの和え物 豆腐の中華スープ	1136	3443
31	日	つくねの甘辛煮 味噌汁 牛乳	808	えび天そば 半ライス フランクフルト 生野菜 クレープ	1023	カレーライス家庭風味 コーンサラダ ジョアブルーベリー	1238	3069

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ エネルギーの食事摂取基準は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【Ⅲ】)を基準に作成してあります。

◎ 1食当りのご飯のカロリーは精白米150gで534kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで641kcalで計算してあります。麺の時は半ライスとして、ご飯のカロリーは精白米75gで267kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(83kcal)、味付海苔(5kcal)、梅干、ふりかけはセルフサービスです。そのため、カロリー計算には含まれていません。

◎ 今月は、山梨校プロデュースの献立です。